5 ZÁKLADNÍCH ŽIVOTNÍCH POTŘEB podle Pessoa

1) POTŘEBA MÍSTA:

Jsem radostně očekáván a přijímán takový, jaký jsem. Jsem tu správně, mám tady svoje místo…

PŘÍČINY NEUSPOKOJENÍ:

- děti žijící v rodinách, ale neplánované, nechtěné, či nějakým způsobem nepřijaté (vícečetná těhotenství, pohlaví, vzhled, nadání…)
- umělé početí (IVF)
- nedonošené děti (inkubátor)
- děti odložené matkou po porodu, nebo odebrané z rodiny do dětského domova
- děti uprchlíků
- děti s velkým množstvím sourozenců, či nevhodné bytové podmínky (nemají ani svou postel)

MOŽNÉ NÁSLEDKY:

- odmítání prvotního pečovatele vede k tomu, že jedinec touží někam patřit, ale svoje místo nemůže na světě najít
- obtížné hledání svého místa ve školním, či pracovním kolektivu
- vnitřní neklid, střídání škol či práce, sklon k toulání a k častému stěhování
- vyhledávání „lepších světů“ – imaginárních, virtuálních
- zabývání se smrtí, morbidní zájmy, v extrému sebevraždy

2) POTŘEBA OCHRANY:

Prožívám bezpečí v děloze a rodičovské náruči a v celé rodině. Žiji aktivní život bez pocitu ohrožení.

PŘÍČINY NEUSPOKOJENÍ:

- prožité ohrožení na téma „jde mi o život“ během těhotenství, porodu a později při onemocnění, nebo úrazu
- strach matky v těhotenství o život, či zdraví dítěte
- odběr plodové vody, udržované těhotenství
- necitlivá, či stresující prenatální lékařská péče
- samovolný, či provedený potrat sourozence u vícečetných těhotenství
- komplikovaný porod (strach z neznámého)
- rozpad rodiny, střídavá péče v případech, kdy si rodiče vyřizují své problémy přes dítě
- ztráta blízkého člověka

MOŽNÉ NÁSLEDKY:

- riskantní chování při testování, co vše vydržím a zvládnu
- neodlišení, co je bezpečné a co nebezpečné
- bezbrannost a snadná zneužitelnost, oběť šikany, podvodů, či manipulací (nechají se svést), úzkosti, strachy, fobie
- strach z neznámého, z toho, co bude
- sklon k agresivitě – šikaně (bojují s nebezpečným světem)
- možnost ublížení, aniž by došlo k uvědomění si nebezpečnosti svého počínání
- sklon k úrazům

3) POTŘEBA SYCENÍ – BÝT NASYCEN JÍDLEM, PODNĚTY A VZTAHY

Jsem dostatečně nasycen, nemám pocit vnitřní prázdnoty…

PŘÍČINY NEUSPOKOJENÍ:

- nedostatečná výživa (bída)
- nedostatečná péče oběma rodiči, či jedním z nich, málo podnětů (i po rozchodu rodičů)
- problematické vztahy v rodině a příbuzenstvu
- předčasná starost o mladší sourozence v období, kdy dítě ještě potřebovalo péči rodičů

MOŽNÉ NÁSLEDKY:

- provokující chování s cílem upoutat pozornost (tresty je v tom utvrzují)
- velká uzavřenost
- neschopnost navazovat kontakty (protože byli odmítáni)
- tendence k závislostem na přítomnosti a projevech druhého člověka i na TV, PC…
- pocity prázdnoty a snaha „nakrmit se“ i toxickými návykovými látkami, jídlem (kupení a hltání jídla)
- sklony ke krádežím (časté u dětí narozených v ústavní péči)
- neschopnost jedince definovat, co potřebuje, nic ho neuspokojí
- někdy potřeba autostimulace (masturbace)

4) POTŘEBA PODPORY:

Jistota, že nejsem na všechno sám. Jsem hodně povzbuzován, oceňován, chválen. Necítím se slabý a bezmocný, jsem plný elánu a energie.

PŘÍČINY NEUSPOKOJENÍ:

- nedostatek podpory od rodičů, prarodičů, pedagogů
- málo pochvaly
- přílišná kritika při neúspěchu ambiciózními rodiči, pedagogy (ponižování)
- srovnávání s úspěšnějším sourozencem

MOŽNÉ NÁSLEDKY:

- nízká sebedůvěra, pocit nejistoty
- časté vyčerpání, protože vynakládají hodně energie na svou podporu
- neschopnost přijmout podporu od druhých pro přílišné spoléhání sám na sebe
- bezradnost, neschopnost stát na vlastních nohou
- na fyzické úrovni špatná rovnováha, časté padání a úrazy DKK (nohy jsou po fyzické stránce naší oporou)

5) POTŘEBA MEZÍ (LIMITŮ):

Vědět, kdo jsem, kam až sahá můj vliv a kde začíná vliv ostatních. Schopnost jít do věcí naplno a bez strachu.

PŘÍČINY NEUSPOKOJENÍ:

- absence pravého objetí po narození, i později
- rodiče, kteří nezvládají své dítě a neumí stanovit pevné hranice, místo toho děti primárně trestají, dítě však neví, co může a nemůže

MOŽNÉ NÁSLEDKY:

- plachý, zakřiknutý jedinec, jedinec bez hranic
- neschopnost postavit se v dospělosti na vlastní nohy